

منوعات العصر

ص 22

أبوظبي التقني ينظم منتدى
القادة في انطلاقة أسبوع
التعليم التقني والابتكار اليوم

ص 27

بينيلوبي كروز
تفرض حضورها
في المشهد السينمائي



أربعة أطعمة غنية بالبروتين يمكن
ص 23 أن تحافظ على صحة الأسنان واللثة



الخميس 2 فبراير 2023 م - العدد 13764
Thursday 2 February 2023 - Issue No 13764

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

بعد فيديو سيلينا غوميز .. كل ما
تريد معرفته عن مرض الذئبة

أثار تصريح الفنانة سيلينا غوميز بأنها لا تزال تعاني من مرض الذئبة، تساؤلات على مواقع التواصل الاجتماعي حول طبيعة هذا المرض وأعراضه ومسبباته. وشاركت غوميز على مواقع التواصل فيديو أثناء وضعها المكياج، لتظهر التهمة وهي تعاني من رجفة في يديها.

وتساءل كثيرون عن سبب تلك الرجفة، الأمر الذي جعل غوميز تقول إنها نتيجة معاناتها لمرض الذئبة منذ سنوات. وقالت غوميز حسيباً نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية: "أنا أهتز بسبب دوائي الخاص بمرض الذئبة"، وحدت الفيديو لاحقاً. يحدث مرض الذئبة عند مهاجمة جهاز المناعة لأنسجة الجسم وأعضائه (مرض في المناعة الذاتية)، يمكن أن يصيب الالتهاب الناتج عن مرض الذئبة العديد من أجهزة الجسم المختلفة، بما في ذلك المفاصل والجلد والكلى وكريات الدم والدماغ والقلب والرئتين، حسيباً ذكر موقع "مايو كلينيك" الطبي. قد يصعب تشخيص مرض الذئبة لأن أعراضه وأعراضه تشبه غالباً مؤشرات أمراض أخرى وأعراضها، ولكن أكثر المؤشرات المميزة له هي ظهور طفح جلدي على الوجه يشبه جناحي فراشة ميسوطن على الخدين، وهو عرض يحدث في الكثير من حالات مرض الذئبة وليس كلها. يولد مرض الأشخاص ولديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض الذئبة، الذي يحفز ظهوره بعض حالات العدوى أو تناول بعض الأدوية أو حتى التعرض لأشعة الشمس.

مصراع راعي إبل

جاء صفة كهربائية

لقي راعي إبل سوداني في العقد الرابع من العمر، مصرعه جراء صفة كهربائية في منطقة كبد في محافظة الجحراء في الكويت. وحسب صحيفة "الراي" المحلية، تعرض الراعي لصعقة كهربائية بسبب تدلي أسلاك الكهرباء من أحد الأبراج الكهربائية في المنطقة المحمية التابعة لمركز الأبحاث العلمية، وقد عثر على جثة الراعي بعد تلقي وزارة الداخلية بلاغاً بالاعتور على جثة منتفخة بجانب أحد أبراج الكهرباء في المنطقة.

عامر غالب .. من عامل في

مصنع لعمدة بولاية أميركية

كشف اليميني عامر غالب، أول عمدة عربي مسلم لمدينة هامترامك بولاية ميتشغن الأميركية، أنه بدأ حياته بالولايات المتحدة كعامل في مصنع لتقطع غيار السيارات، قبل أن يلتحق بكلية الطب ثم ينخرط في الحياة السياسية بعد التخرج حتى وصل إلى منصب العمدة.

وفي منتصف نوفمبر 2021 أسفرت انتخابات مدينة هامترامك الأميركية في ولاية ميتشغن عن انتخاب مجلس المدينة وعمدتها من أعضاء مسلمين بالكامل، لتكون أول مدينة يحكمها مسلمون.

وفي أول حديث مع وسيلة إعلام عربية قال عمدة مدينة هامترامك، عامر غالب، لموقع "سكاي نيوز عربية": "ولدت وترعرعت في اليمن حتى سن السابعة عشرة، ثم جئت إلى الولايات المتحدة بعد أن أنهيت الصف الحادي عشر في اليمن".

وأضاف: "كانت عائلتي بأكملها في اليمن في ذلك الوقت، لذلك بدأت العمل في مصنع لقطع غيار السيارات، ثم قررت العودة لإنهاء السنة الأخيرة من المدرسة الثانوية، ثم بعد ذلك تمكنت من التخرج من مدرسة هامترامك الثانوية".

وتابع: "قررت دراسة الطب، وبدأت في كلية المجتمع "هنري فورد" ثم انتقلت إلى جامعة "واين ستيت" حيث حصلت على شهادة العلوم البيولوجية قبل الطب، وبعد ذلك التحقت بكلية الطب بجامعة روس، وتخرجت في عام 2012".



يتخوف البعض من الإصابة
بأدوار الإنفلونزا خلال فصل
الشتاء، لذلك يسعون لرفع
مناعتهم بشتى الطرق
والوسائل، وينصح
خبراء الصحة والتغذية
ببعض الفاكهة التي
من شأنها رفع
المناعة.

فاكهة ينصح بتناولها في فصل الشتاء لرفع المناعة

ولجنيط وكيفية تناولها بأمان وفقاً لموقع webmd
1. تعزيز جهاز المناعة
تؤثر صحتك بشكل مباشر على نمو الجينين فكما كانت صحتك أفضل، ومن ثم فإن أفضل طريقة للبقاء بصحة جيدة أثناء الحمل هو أن يكون لديك مناعة قوية تحتوي القشطة على كميات وافرة من فيتامين سي الذي يساعد في تعزيز مناعتك أثناء الحمل. كما تحتوي ثمار القشطة على مضادات الأكسدة التي تمنع الضرر الناتج عن الإجهاد التأكسدي الذي تسببه الجذور الحرة، وتبقيك بعيداً عن العدوى والأمراض.

2. تقوية عظام الجنين
يبدأ نمو عظام الجنين في النمو بعد فترة وجيزة من الحمل، وقد يؤثر ما تتناوله الحامل على نمو الهيكل العظمي للجنين. لذا يوصى بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمعادن الأخرى لتحسين قوة عظام الجنين في الرحم. وتعد فاكهة القشطة من أفضل الفواكه على الإطلاق وذلك لاحتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن الأساسية مثل فيتامين ب وفيتامين سي والفوسفور والحديد والكالسيوم والزنك وغيرها وتعد هذه الفيتامينات والمعادن ضرورية لنمو عظام الجنين وأسنانه.

البرقوق
يتميز بإمكانية تخزينه طوال فترة الشتاء واحتفاظه بجميع خصائصه المفيدة وهو غني بالحديد والمغنيسيوم وفيتامين C والعديد من المواد البيولوجية النشطة ولتشره خصائص علاجية مضادة للالتهابات وتساعد على التئام الجروح.

البرقوق
يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C تزيد عن النسبة الموجودة في البرتقال واليوسفي وتساعد على مقاومة أعراض البرد لدى الأطفال وعلاج السعال والكحة، كما تُغني أوراقها ويمكن تناولها كمشروب لطرد البغم وتهذنة السعال.

فوائد فاكهة القشطة أثناء الحمل

عندما تصبحين حاملاً يزداد اهتمامك بالتغذية الجيدة، وتحرصين على نظام صحي يوفر لك ولجنينك كل احتياجاتكما من مختلف العناصر، وتعد الفواكه أحد أهم العناصر التي عليك الاهتمام بتناولها، وتعد من أهم الفواكه التي يمكن يجب على الحامل الحرص على تناولها هي فاكهة القشطة فهي مفيدة للعديد من الحالات المرضية لنعناها بالعديد من المعادن والفيتامينات والتي تشمل الفوسفور والكالسيوم والزنك والحديد والفيتامينات مثل فيتامين سي و"ب"، إليك أهم الفوائد الصحية لتناول فاكهة القشطة لك

الرمان
يتميز بإمكانية تخزينه طوال فترة الشتاء واحتفاظه بجميع خصائصه المفيدة وهو غني بالحديد والمغنيسيوم وفيتامين C والعديد من المواد البيولوجية النشطة ولتشره خصائص علاجية مضادة للالتهابات وتساعد على التئام الجروح.

البرقوق
يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية كالكالسيوم وفيتامين C ويساعد تناوله بشكل منتظم على تحسين النظام المناعي ويمنع تلف الجلد ويخفض مستويات الكوليسترول ويساعد على إنقاص الوزن.

الكوي
من أبرز أنواع الفواكه الغنية بفيتامين C ويعمل على تنظيم ضغط الدم ومنع تجلط الدم ويساعد في تحسين الرؤية ورفع نسبة النظر.

الشمش
ويحسب د. أناتاسيا تاراسكو أخصائية الغدد الصماء والتغذية الروسية فإن هناك فاكهة تسهم في ذلك من بينها الشمش، والذي يمكن تناوله بصورة مجمدة أو مجففة، وفي كلتا الحالتين يحتفظ بنسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم، وبالإضافة إلى ذلك للشمش تأثير محفز خفيف في الأمعاء، كما يحتوي على الجلوكوز والفركتوز، فيتامين C وفيتامينات مجموعة B.

المكشرى
يضمن تناولها عدم نقص المواد الغذائية والألياف اللازمة لقيام الجسم بوظائفه، وتعمل على تدفئة الجسم بشكل جيد، ويمكن تناولها في الطقس شديد البرودة، وينصح بإدخالها في روتين التغذية لما تحتويه على نسبة ألياف عالية تعمل على الشعور بالشبع ومقاومة الجوع.

الموز
يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية والبوتاسيوم والكربوهيدرات، أي أنه يمكن اعتباره وجبة خفيفة مثالية، كما يحتوي أيضاً على مادة التريتوفان وهي مادة أولية لتكوين هرمون السعادة.

التغذية سبب أول للوفاة المبكرة حالياً

حذر الدكتور ستيفن كويبيكي طبيب القلب الوقائي في "مايو كلينيك" من أن التغذية أصبحت الآن السبب الأول للوفاة المبكرة والمرض المبكر في العالم، وأنها لا تقل خطورة عن التدخين. وقال كويبيكي: "إن امتلاك جينات للمرض يزيد من خطر إصابة الشخص بالمرض بنسبة بين 30 و40%، لكن اتباع أسلوب حياة سيء يزيد خطر الإصابة بنسبة بين 300 و400%". وأوضح كويبيكي في ندوة للمناقشة على موقع "مايو كلينيك" أن حوالي 57% من السرعات التي يتم استهلاكها يومياً في الولايات المتحدة تأتي من أطعمة فائقة المعالجة، وهي أطعمة مريحة وقليلة التكلفة لكنها تسبب الالتهابات ومجموعة من الأمراض. ووفقاً لأبحاث ومرامجات أكاديمية أشار إليها كويبيكي، يرتبط الاستهلاك المتزايد للأطعمة السريعة والمعالجة بأمراض القلب والسرطان والزهايمر والبنكرياس والكبد وأيضا الرئة. لكن "الخبر السار هو أنه لم يفت الأوان أبداً لتغيير العادات الغذائية، ولا يوجد تغيير ضئيل. لقد تبين أن استبدال قسمة واحدة من اللحوم المصنعة أو الأطعمة فائقة المعالجة، وتناول أطعمة مثل الخضروات سيقلل بعد عام أو عامين بالفعل من خطر الإصابة بالقلب والسكتة الدماغية".

ماهي أضرار الكحول على التلقيح الصناعي؟

قالت أبحاث جديدة من جامعة تكساس إن استخدام الرجل للكحول له تأثير سلبي على معدلات التلقيح الاصطناعي. ونشرت نتائج الأبحاث في مجلة "هيومان ريبودكشن"، وتسلط الضوء على مخاطر الكحول من قبل الوالدين على الصحة الإنجابية، وليس الأم فقط. وقال الدكتور مايكل غولدينغ المشرط على الدراسة: "تقول للمرأة عليك أن تكون حريصة فيما تأكلينه، وعليك التوقف عن التدخين. وما نراه هنا هو أن احتمالات نجاح الزوجين في إجراء التلقيح الاصطناعي تتزايد ببساطة من خلال معالجة العادات الصحية للوالدين معاً". وأضاف: "إذا كان الرجل يفكر في تكوين أسرة هينبغي أن يمتنع عن شرب الكحول، حتى يتحقق حمل الزوجة".

علاقة بين الأغذية المعالجة و سرطان يصيب النساء

ربطت دراسة طبية حديثة بين ارتفاع مخاطر الإصابة بالسرطان وخصوصاً النوع الذي يصيب البيض لدى النساء، وتناول الأطعمة المعالجة. وشملت الدراسة مشاركة أكثر من 197 ألف شخص في المملكة المتحدة، أكثر من نصفهم كانوا نساء. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة الدكتورة كيارا تشانغ، من المعهد الوطني لأبحاث الرعاية الصحية في كلية الصحة العامة في إمبريال كوليدج لندن، في بيان: "تشمل الأطعمة المعالجة الحساء الجاهز والصلصات والبيتزا المجمدة والوجبات الجاهزة، بالإضافة إلى النقانق والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والبسكويت الذي يتم شراؤه من المتجر والكعك والحلويات والآيس كريم وغيرها الكثير"، ووفقاً لتقنت شبكة "سي إن إن". وأضافت تشانغ: "قد لا تتفاعل أجسامنا بالطريقة نفسها مع هذه المكونات والإضافات فائقة المعالجة مثلما تتفاعل مع الأطعمة الطازجة والمغذية التي تتم معالجتها بشكل محدود".

بحثت الدراسة، التي نُشرت نتائجها في مجلة "أي كلينيكال ميديسن" الطبية، العلاقة بين تناول الأطعمة فائقة المعالجة و34 نوعاً مختلفاً من السرطان خلال فترة 10 سنوات. فحص الباحثون معلومات عن عادات الأكل لدى 197426 شخصاً. وجدت الدراسة أن كمية الأطعمة فائقة المعالجة التي استهلكها الأشخاص في الدراسة تراوحت بين 9.1 إلى 41.4 في المئة من نظامهم الغذائي.

النساء أكثر عرضة لخطر
ردود الفعل السلبية للأدوية



في دراسة أجريت في جمهورية أيرلندا على مدى ست سنوات تبين أن النساء المرضي الذين يتناولون عدداً كبيراً من الأدوية كانوا أكثر عرضة للإصابة بأثار جانبية دائرية ضارة. قام العلماء في هذه الدراسة بالتركيز على الأثار الدوائية الضارة التي تصيب المرضى، حيث تمت مراقبة 592 مريضاً من النساء والرجال أعمارهم 70 عاماً وأكثر، على مدار ست سنوات. وقد خلصت الدراسة إلى أن النساء المرضي الذين يتناولون عدداً أكبر من الأدوية أكثر عرضة للإصابة بالآثار الجانبية الدوائية الضارة. كانت الأثار الجانبية معتدلة التأثير على حوالي 11% من الذين تمت متابعتهم بينما

تلك ثلاثة توأم بعد عقم دام 6 سنوات

استقبل فريق طبي مختص في منطقة نجران السعودية حالة نادرة لعشرينية حامل بثلاثة توأم لأول مرة، بعد معاناة مع العقم استمرت 6 سنوات، والتي تعد أول حالة خلال العام الجديد. وأوضح الفريق الطبي، أن هذه الحالات تحدث مرة كل 8 آلاف حمل ونسبة المضاعفات فيها كبيرة، وأن المريضة سيق لها الحصول على الخدمات الاستشارية والعلاجية عن طريق أقسام العيادات الخارجية بعد عقم استمر معها لـ 6 أعوام، وقرر الأطباء إمكانية حدوث فرصة الحمل عن طريق المساعدة بالإخصاب. وفي التفاصيل، ووفقاً لـ "واس" فقد استقبل استشاريو النساء والولادة في مستشفى الولادة والأطفال ولادة طارئة لأمراة عشريينية، أجريت لها الفحوصات السريرية المعالجة وأدخلت على إثرها قسم العمليات مراعاة لحالتها وحفاظاً على المواليد، وتم إخضاعها لعملية قيصرية استمرت "60 دقيقة. وبينت صحة منطقة نجران، أن الأم رزقت بـ 3 مواليد أحدهم ذكر وتراوح أوزانهم بين "1.550 - 1.800" جرام، وتم نقلها لقسم التنويم وتقديم الخدمات العلاجية لها حتى استقرار حالتها وخروجها من المستشفى.

تحت رعاية هزاع بن زايد آل نهيان

أبوظبي التقني ينظم منتدى القادة في انطلاقة أسبوع التعليم التقني والابتكار اليوم



لتلبية متطلبات التقدم الصناعي ووظائف المستقبل القريب والبعيد، بجانب استمرار العمل نحو تطوير منظومة التعليم المتخصص وفق رؤية عالمية قادرة على إحداث نقلة نوعية جديدة تواكب أحدث النظم والتجارب العالمية المتميزة، وهو الأمر الذي يتسجم مع إستراتيجية الدولة 2071، ورؤية أبوظبي 2030.

وأوضح سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي أن فعاليات أسبوع التعليم التقني والابتكار ومنتدى القادة، تكتسب أهميتها من المشاركة الفاعلة لنخبة من الوزراء وقادة الصناعة والخبراء الدوليين الذين يطرحون خلال جلسات العمل نجاحاتهم وتجاربهم الثرية، والفائدة للمسؤولين والطلبة، إضافة إلى استعراض أحدث التقنيات والخبرات الجديدة في مختلف التخصصات، بما يساهم في تطوير منظومة التعليم التقني والمهني بشكل يتوافق مع متطلبات التقدم الإقتصادي والصناعي المستدام.

الإماراتي المهم الذين يستعرضون تميزهم وتقوهم الدولي في عدة تخصصات هندسية وتكنولوجية هامة . وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني "نضمن عالياً الرعاية الكريمة التي يقدمها سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان، لفعاليات "أسبوع التعليم التقني والابتكار" بما يضمن استمرار نجاحات إستراتيجية "أبوظبي التقني" في تحقيق توجيهات القيادة الرشيدة ممثلة في صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله، نحو تمكين شباب وفتيات الإمارات من الريادة الدولية في التخصصات الصناعية والهندسية المتقدمة، عن طريق استقطابهم للاختراعات في التعليم التقني والمهني، الذي يكفل لهم بناء وتنمية مهاراتهم، وفق أرقى المعايير العالمية، بما يؤهلهم

.. أبوظبي-الفضج:

تحت رعاية سمو الشيخ هزاع بن زايد آل نهيان نائب رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، ينظم مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، الدورة التاسعة من "أسبوع التعليم التقني والابتكار 2023" خلال الفترة من 2-9 فبراير الجاري، تحت شعار "التعليم التقني والمهني للجميع" وبالتزامن مع شهر الابتكار في الدولة، حيث يتصدر "منتدى القادة" انطلاقة الفعاليات في مركز أدنوك للأعمال بأبوظبي اليوم الخميس 2 فبراير بمشاركة نخبة من الوزراء وكبار المسؤولين والخبراء من مؤسسات دولية متميزة منها مايكروسوفت، ومنظمة المهارات الأوروبية، والعالمية، وشركة ستراتا للتصنيع، وشركة أومنيا للشركات التعليمية، بجانب نخبة من الشباب



سواء " ومن جهته دعا المهندس علي محمد المزروعقي رئيس مهارات الإمارات في "أبوظبي التقني" المسؤولين المهنين، وأبناء المجتمع والطلبة للتسجيل عبر الموقع الإلكتروني www.actvet.gov.ae للمشاركة في الفعاليات والاستفادة من الرؤى التي يطرحها الخبراء والمسؤولون خلال الحلقات النقاشية وجلسات العمل التي يشارك فيها نخبة من مسؤولي وخبراء الصناعة والتعليم في العالم والدولة، وكذلك الشركاء الإستراتيجيين في القطاع الصناعي والتعليمي، بما يمنح الطلبة الفرص المثالية لتطوير أفكارهم ومشروعاتهم العلمية، وكذلك تمكين المؤسسات الحكومية والخاصة من تطوير إستراتيجياتها وفق أرقى النظم الدولية، وبما يحقق المصلحة العليا للوطن والمواطن.

جامعة الإمارات تطلق فعاليات شهر الابتكار 2023

زكي نسيبة خلال حفل الإطلاق : جامعة الإمارات تصنع جيلاً من الكفاءات الطلابية القادرة على قيادة المستقبل وتحقيق رؤية القيادة الرشيدة بأن تكون دولة الإمارات مركزاً عالمياً للابتكار والإبداع



الجامعة، حيث استعرض قسم الزراعة التكاملية مقارنة لأعشاب الكزبرة، وإنشاء وحدات الزراعة المائية في تقنية الغدييات. فيما استعرضت كلية الهندسة "مفاسل الأنواع الممتدة من الأنثروب إلى الأنثروب باستخدام عملية لحام التحريك الاحتكاكي لتطبيقات المبادلات". فيما قدم قسم الهندسة الكيميائية والبيترولية "طريقة لاستعادة الأمونيا من المياه الملوثة، بما في ذلك النفايات السائلة والمحاليل المائية. وعرض مركز خليفة للهندسة الوراثية والتقنيات الحيوية عدداً من المشاريع ذات الصلة بالاستدامة الزراعية.

التنافس، مع إبراز الأفكار الابتكارية والإبداعية المتميزة، والمشاريع المبتكرة الرائدة من قبل الهيئة التدريسية والطلبة على حد سواء. وأضاف "تنتقل هذا العام إلى رؤية إبداعكم وابتكاركم التي تثبت للجميع أن جامعة الإمارات هي -جامعة المستقبل- التي تحتضن نخبة متميزة تحت الخطا نحو مستقبل مشرق لأجيالنا الحالية والمستقبلية. يحفل بالإبداعات والابتكارات العلمية والتقنية".

الإمارات تهدف من خلال جهودها المستمرة في البحث والتطوير ووضع الخطط التعليمية الاستراتيجية وفق أرقى المعايير العالمية، إلى صنع جيل من الكفاءات الطلابية القادرة على قيادة المستقبل وتحقيق رؤية القيادة الرشيدة بأن تكون دولة الإمارات مركزاً عالمياً للابتكار والإبداع، وحاضنة للعقول البشرية الرائدة في هذا المجال. وأشار معاليه "يسعدنا أن كافة الجابرات والفعاليات التي أطلقتها الجامعة على مدار السنوات الماضية خلال شهر الابتكار، ساهمت وبشكل كبير في نشر ثقافة الابتكار بين الجميع، وتنجيع روح

.. العين -الفضج:

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن إطلاق حزمة من الفعاليات المميزة خلال شهر الابتكار 2023 "الإمارات تبتكر" وذلك خلال حفل نظمته يوم أمس الأربعاء الموافق 1 فبراير 2023 بحضور معالي زكي أنور نسيبة - المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات- وعدد قيادات الجامعة والأكاديميين والطلبة. وأكد معالي زكي أنور نسيبة على "أن جامعة

بحضور نخبة من ذوي الاختصاص .. إطلاق المؤتمر الأول لأمراض القلب عند النساء

وقالت الدكتورة غديرة سعيد المنصوري، استشاري أمراض القلب الوراثية والخلقية وأمراض القلب في الحمل: "عيوب القلب الخلقية تشخص غالباً عند الولادة ومع تقدم العلاج الجراحي تزداد نسبة فئة البالغين مع عيوب القلب الخلقية. ومن أهم عوامل مضاعفات أمراض القلب الخلقية لدى النساء في عدم انتظام ضربات القلب، وكذلك فشل القلب أي عجز القلب عن ضخ كمية كافية من الدم تفي باحتياجات الجسم، قد يسبب عدم علاج أمراض القلب في فترة الطفولة ارتفاع ضغط الدم في الشرايين الرئوية (فرط ضغط الدم الرئوي). وقد تسبب بعض عيوب القلب الخلقية في تدفق المزيد من الدم إلى الرئتين، ومن ثم تؤدي إلى ارتفاع الضغط، وبالتالي إلى إضعاف عضلة القلب وفشلها في بعض الأحيان.

أن الأمراض القلبية الوعائية هي السبب الرئيسي للوفاة بين النساء في جميع أنحاء العالم، وعلى الرغم من ذلك وبالمقارنة مع الإصابات لدى الرجال، فإن النساء المصابات بأمراض القلب والأوعية الدموية عادة لا يتم تشخيصهن أو علاجهن بسبب عدم مطابقتها أعراضهم للأمراض القلبية المتعارف عليها عند الأطباء، وكذلك أيضاً بسبب عدم كفاية الوعي بين النساء والمجتمع بأهمية التشخيص المبكر وتدارك المضاعفات في هذه الفئة".

وتجدر الإشارة إلى أن العديد من الدراسات والأبحاث أظهرت العديد من الاختلافات في نظام القلب والأوعية الدموية والمتعلقة باختلاف الجنس (ذكر أو أنثى)، والتي من شأنها أن تؤثر على المستوى الجهري غالباً وتشكل تحديات معقدة للحصول على معلومات حول كيفية إصابة النساء والرجال بأمراض القلب.

.. دبي-الفضج:

تعلن الجمعية الإماراتية للقلب عن إطلاق مؤتمرها الأول في الخليج العربي "مؤتمر أمراض القلب عند النساء" بالتعاون مع المجموعة السعودية لصحة قلب المرأة (جمعية القلب السعودية) ويستمر المؤتمر على مدى يومين من 3-4 فبراير الجاري في فندق كورنارد، دبي والذي يناقش مختلف المستجدات المتعلقة بأمراض القلب عند النساء ويعرض أحدث ما توصل إليه العلم فيما يتعلق بعلاجات القلب لدى النساء وبحضور خبراء من ذوي الاختصاص من دول الخليج العربي (الإمارات، السعودية، البحرين، عمان) إلى جانب حضور الدكتورة إبيدا شينو من إيطاليا. ويتزامن هذا التاريخ أيضاً مع اليوم العالمي للتوعية بأمراض القلب عند النساء والذي يوافق الثالث من فبراير من كل عام. وسيتم على هامش هذا المؤتمر إطلاق حملات توعوية تنظمها الجمعية على مدار السنة وتشمل عدد من الورش الافتراضية والتعريف والتوعية بأهمية أمراض القلب عند النساء، وستتمثل الحملة التوعوية كافة افراد المجتمع من خلال فعالياتها في المراكز التجارية لتوفير فحوصات مبدئية لتقييم احتمالية أمراض القلب عند النساء منها (لقياس ضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم ونسبة السكر والكوليسترول بالدم) كما سيتم تقديم التصانح الإرشادية لتحفيز المجتمع النسائي لتحسين اللياقة البدنية والتغذية الصحية للسيدات.

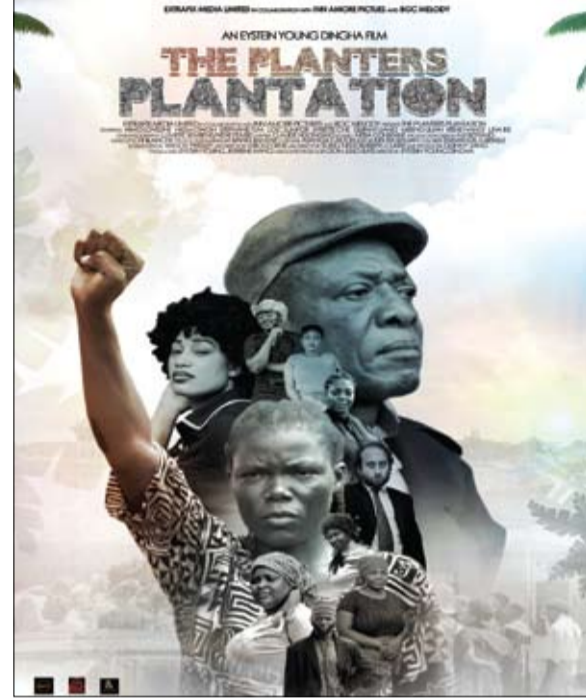


وأضاف الدكتور عبدالله شهاب أخصائي أمراض القلب، ونائب رئيس جمعية القلب الإماراتية قائلاً: "لقد استطعنا خلال العقد الماضي، إحراز تقدم كبير في نشر الوعي بأمراض القلب الوعائية باعتبارها السبب الرئيسي للوفيات لدى النساء. كما أصبح هناك المزيد من الوعي للتعرف بأمراض القلب الوعائية وتشخيصها وعلاجها والوقاية منها بشكل كبير، لذا نحرص الآن على التوعية والتركيز على الفئات العمرية لدى النساء ومرآحها ومكانية تعرضها للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والعمل على الوقاية منها والحد من انتشارها".

ومن جهته علق الدكتور وائل الحميد، استشاري أمراض القلب قائلاً: "لا بد من إجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على العوامل المسؤولة عن الفروق بين الجنسين والتي لها تأثيرات كبيرة على القلب وتشكل عوامل خطر تقليدية لفهمها والعمل على تحسين علاجات أمراض القلب الوعائية. كما يجب أيضاً التواصل مع مسؤولي القطاع الصحي واللجان المسؤولة عن العلاجات السريرية لتصميم علاجات تداخلية خاصة وفقاً لجنس المريض".

تجدر الإشارة إلى أن هناك عوامل أخرى تشكل خطراً على صحة النساء خاصة لاسيما أمراض المناعة الروماتيزمية، وأمراض القلب في فترة الحمل والتي يمكن التعرف عليها أثناء الحياة الإنجابية ومن الممكن أن تساهم في وضع إستراتيجيات تقييم المخاطر الحالية للوقاية الأولية من أمراض القلب الوعائية ويتم تنظيم هذا المؤتمر شركة أيكوم.

منوعات الفكر 22



ضمن برنامج جديد تم استحداثه في الدورة الحالية السينما الإفريقية وبانوراما العالم في «العين السينمائي»

.. العين-الفضج:

كشفت مهرجان «العين السينمائي الدولي» في دورته الخامسة، التي تعقد في الفترة من 6 وحتى 11 فبراير الجاري في مدينة العين، عن اختيار 7 أفلام ضمن برنامجي «السينما الإفريقية» و«بانوراما» لعرضها على شاشات المهرجان طوال فترة فعالياته، والتي تتنوع قصصها بين الدرامية والاجتماعية والتراجيدية والرومانسية، والتي تأخذ جمهور وضيوف المهرجان في رحلة حول العالم، لتبادل الخبرات والثقافات السينمائية المختلفة. ويحتفي «العين السينمائي الدولي» بالسينما الإفريقية، ضمن برنامج جديد تم استحداثه في الدورة الحالية، حيث يعود تاريخ السينما الإفريقية إلى أوائل القرن العشرين، إلا أن أصبحت من أهم وأكبر القارات في عدد الإنتاجات السينمائية، حيث تنتج حوالي 3000 فيلماً، تزيد عوائد أكثر من 5 مليار دولار في العام، ويتم توزيعها عبر مختلف أنحاء العالم، كما تتناول السينما الإفريقية الزاخرة بالأفلام، مجموعة من الموضوعات المتعلقة بالقضايا الاجتماعية العالمية، والتي نال أغلبها صدى كبيراً، حاصداً العديد من الجوائز الدولية من مهرجانات عالمية، وسيتم عرض 4 أفلام إفريقية هامة على شاشات «العين السينمائي»، والتي تعتبر من أقوى وأهم الأفلام الإفريقية، من حيث المضمون والمستوى التقني والفني، إلى جانب تنفيذها بإنتاج ضخم لأشهر صناع السينما في أفريقيا، وهي: SHIMONI من كينيا، The Planters من Plantation، من الكاميرون، Our Lady of the Chinese من تنزانيا، Shop من أنجولا، وTug of War من تنزانيا.

وأعلن «العين السينمائي الدولي»، عن اختيار 3 أفلام ضمن برنامج «بانوراما»، الذي كان يعرف في دوراته السابقة باسم «سينما العالم»، وهي: فيلم «كارمن» من مالطا، وفيلم «العصر الذهبي» من أميركا، وفيلم Udd Jaa Nanhe Dil من الهند.



منوعات الفكر 23



يعلم الجميع أن التقليل من المشروبات والأطعمة السكرية أمر حيوي للحفاظ على صحة الفم. وهناك خيارات غذائية أخرى يمكن أن تساعد أيضا، بما في ذلك التأكد من تناول ما يكفي من البروتين.



أربعة أطعمة غنية بالبروتين يمكن أن تحافظ على صحة الأسنان واللثة



يقفل الحموضة في الفم ويفسّل جزئيات الطعام التي تؤدي إلى التسوس، واللحوم الحمراء، وحتى لحوم الأعضاء مفيدة بشكل خاص. ومن المهم أن نتذكر أن هناك الكثير من العناصر الغذائية الأخرى التي تلعب دورا حيويا في صحة الفم والصحة العامة. ويجب تناول البروتين بشكل عام كجزء من نظام غذائي متوازن وصحي.



الأنسجة العظمية المحيطة بالأسنان. إنه أحد الأسباب الرئيسية لفقدان الأسنان. واقتراح مؤلفو المراجعة أن "الآلية الدقيقة" للفوائد ليست واضحة تماما حتى الآن. ولكن يعتقد الباحثون أن حمض اللاكتيك، الموجود في منتجات الألبان المخمرة، "يثبط نمو" بكتيريا الفم عن طريق "خفض درجة الحموضة عن طريق الفم". ودرجة الحموضة في الفم هي مقياس لمدى حمضية أو قلوية فمك. فكلما زادت الحمضية، انخفض رقم الأس الهيدروجيني. ومع ذلك، يجدر بنا أن نتذكر أن وجود الكثير من الأحماض في فمك بمرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى ظهور التجاويف.

وهذا لأن البروتينات الحيوانية تحتوي على الفوسفور. ويقوي الفوسفور الأسنان وعضلات الفك من خلال الارتباط بمينا أسنانك. ونظرا لأنه لا يمكن إعادة إتمام المينا، فإن أفضل طريقة لحمايته من التآكل هي تقويته قدر الإمكان، ويمكن أن يساعد الفوسفور في ذلك.

إذن، ما هي أفضل البروتينات الحيوانية لصحة فمك؟

الطبيب ذكرت مراجعة منشورة في مجلة Nutrients أن الحليب هو أفضل مصادر البروتين للحفاظ على صحة الفم، وقالت المراجعة: "هناك علاقة عكسية بين استهلاك الحليب ومنتجات الألبان، وانتشار التهاب اللثة في السكان البالغين".

التهاب دواعم السن هو حالة ناتجة عن التهاب وتلف

أوضحت كلية طب الأسنان في جامعة إلينوي شيكاغو على موقعها على الإنترنت: "الجبن هو أحد أفضل الأطعمة لأسنانك لعدد من الأسباب. أولا، يحتوي على نسبة منخفضة من السكر ونسبة عالية من الكالسيوم، ويحتوي على الكالسيوم، وهو بروتين مفيد بشكل خاص لتقوية مينا الأسنان.

والجبن غني بالكالسيوم، وهو أمر مهم للحفاظ على كثافة العظام. ويحتوي الجبن أيضا على نسبة عالية من الفوسفات، ما يساعد على موازنة مستويات الأس الهيدروجيني في الفم، ما يساعد على الحفاظ على مينا الأسنان".

الدجاج والدواجن الخالية من الدهون هي مصدر آخر للفوسفور والكالسيوم. وإذا كنت نباتيا، فلا داعي

ويشير الخبراء إلى أن البروتين، الذي يأتي من الحيوانات، يحتوي على العديد من العناصر الغذائية التي تدعم صحة الأسنان واللثة. ووفقا للخبراء، يعد الحليب والجبن واللحوم الخالية من الدهون، مثل الدجاج، مصادر جيدة بشكل خاص للبروتين. وخلصت مراجعة جديدة، بحثت في العديد من دراسات صحة الفم المختلفة، والتي نُشرت في مجلة Doctor Kindt قيمة البروتين الحيواني: "تلعب البروتينات الحيوانية دورا حيويا في الحفاظ على أسنانك وعظام الفك قوية وصحية".



ضعف البصر مع التقدم في السن قد يكون علامة تحذيرية لحدوث سكتة دماغية أو نوبة قلبية

دراسة تربط مرضا يسبب العمى بأشكال خطيرة من أمراض القلب والأوعية الدموية أفادت دراسة حديثة أن ضعف البصر مع التقدم في السن يمكن أن يكون علامة تحذيرية لحدوث سكتة دماغية أو نوبة قلبية. هكذا يرتبط شكل معين من الضمور البقعي المرتبط بالعمى (AMD)، بأمراض القلب والأوعية الدموية.



والأكسجين، ما يؤدي إلى فقدان البصر. ويمكن إبطاء تكوين Drusen عن طريق مكملات الفيتامينات المناسبة. والشكل الرئيسي الآخر من الضمور البقعي المبكر المرتبط بالعمى أي الرواسب الدرنية تحت الشبكية (SDDs)، هو أقل شهرة، ويتطلب تصويرا شبيكيا عالي التقنية للكشف عنه. وتحتوي هذه الرواسب على شكل مختلف من الكوليسترول، وتتكون تحت خلايا شبكية العين الحساسة للضوء مباشرة، حيث يحدث التلف وتضعف الرؤية. ولا يوجد علاج معروف لـ SDD. وأظهر تحليل حالة 200 مريض من المصابين بالضمور

وقال البروفيسور ثيودور سميت، من كلية ماونت سيناي للطب في نيويورك: "لأول مرة، تمكننا من ربط أمراض القلب والأوعية الدموية المحددة العالية الخطورة بنوع معين من الضمور البقعي المرتبط بالعمى، وهو النوع الذي يحتوي على رواسب دروسينويد تحت الشبكية". وتتكون هذه الترسبات، المعروفة باسم Drusenoid تحت الشبكية (SDD)، من دهون تتشكل تحت خلايا شبكية العين الحساسة للضوء في مؤخرة العين وترتبط بفقدان البصر. ويعد اكتشافها صعبا ويتطلب عمليات مسح تصوير عالية التقنية. وأوضح البروفيسور سميت أن تدفق الدم إلى العين ينخفض إما بسبب تلف القلب الذي يقلل من تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم، "أو من الشريان السباتي المسدود، الذي يعيق تدفق الدم مباشرة إلى العين". وأضاف: "ضعف إمداد الدم يمكن أن يسبب ضررا لأي جزء من الجسم، وشبكية العين المدمرة وبقياس SDD هي من بين تلك الأضرار. ويشار إلى أن الضمور البقعي المرتبط بالعمى (AMD)، هو السبب الرئيسي للعمى لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما وينطوي على تلف المنطقة المركزية للشبكية المسماة البقعة، وهي المسؤولة عن القراءة والقيادة. ويتكون أحد الأشكال المبكرة للضمور البقعي المرتبط بالعمى من ترسبات كوليسترول صفراء صغيرة تسمى drusen وتتكون تحت جزء من الشبكية يسمى ظهارة الشبكية الصبغية (RPE). ويمكن أن تحرم شبكية العين من الدم

وفقا للدراسة الجديدة، التي أجراها باحثون في مستشفى ماونت سيناي في نيويورك للعين والأذن، فإن المرضى الذين يعانون من شكل معين من الضمور البقعي المرتبط بالعمى (AMD)، من المرجح أن يكون لديهم تلف قلبي أساسي من قصور القلب والنوبات القلبية، أو مرض صمام القلب المتقدم، أو الشريان السباتي، وهي مرض الشرايين المرتبط بأنواع معينة من السكتات الدماغية.

ويمكن أن تؤدي نتائج الدراسة، التي نُشرت في مجلة BMJ Open Ophthalmology، إلى زيادة الفحص للحفاظ على الرؤية وتشخيص أمراض القلب غير المكتشفة ومنع الأحداث القلبية الوعائية الضارة.



منوعات

الفكر

27

احتفاءً بالإسبانية بينيلوبي كروز (ألكوبنداس-مدريد، ٢٨ إبريل / نيسان ١٩٧٤)، بمناسبة فيلم جديد لها، يتحوّل، في صحافة سينمائية أوروبية، إلى استعادة سيرة ونشاطات وأفكار وأدوار وحكايات، لها وعنّها ومعها. هذا حاصل مع ممثلات وممثلين آخرين أيضاً. لكن الأسابيع القليلة الفائتة، تشهد ظهوراً لكروز على أغلفة مجلات، وبعض الأخيرة يُخصّص صفحات عدّة، غير محصورة في حوار طويل معها.

(L'Immensita) فيلم عن الأمل والمعاناة، وقوة الرابط بين الأم وابنتها

بينيلوبي كروز تفرض حضورها في المشهد السينمائي

لثورة إسبانيا، ليس فقط بصفته فناناً، بل أيضاً، ولو قليلاً، كوجه سياسي. الفن أساسي في إسبانيا Movida، ويظل هكذا إلى ما بعدها: "سعيدة بمشاركتي في هذا الفيديو، مع Mecano. مشاركة مهمة بالنسبة إليّ، لأنّ له مشاهدين كثيرين". علاقتها بالمودفار وثيقة للغاية. معه، تتمكّن من تلبية رغبتها في التنويع السينمائي، فأفلامه بالنسبة إليها حيزٌ للتمثيل لا يزال مُثيراً إلى اليوم. تقول مراراً إنّ المودفار مُدركٌ تماماً حاجتها إلى التغيير، ما يجعله يُعطيهما أدواراً مختلفة. مثلاً: في اللحم المرتجف (ترجمة حرفية إلى العربية Carne Tremula)، المعروف بعنوانه الفرنسي En Chair Et En Os، إنتاج عام 1997) تؤدي دور فتاة ليل لا تعرف القراءة والكتابة، لكنها تمنح نفسها من دون أن تفهم ما الذي يحدث معها. في "كل شيء عن أمي" (1999)، تؤدي دور راهبة مُصابة بمرض فقدان التمتع المكتسبة، وحامل: "كل شخصية من هاتين الشخصيتين أعطتني الكثير على المستوى الشخصي. بيدرو قادرٌ على صنع أشياء لم يرني أفعالها. هذه نعمة".

التنويع في الأدوار حاضرٌ أيضاً في بداياتها السينمائية: عام 1992 مثلاً، تمثّل كروز في فيلمي Jambon. Jambon لبيغاس لونا، Belle Epoque لفرناندو تروبيبا: في الأول، تؤدي دور امرأة أنضج من الشابة التي كانتها حينها؛ وفي الثاني، تمثّل دوراً مُراهقة أكثر شباباً مما لم تكن عليه يوماً: "هاتان الشخصيتان إحداهما مختلفة تماماً عن الأخرى، إلى حدّ أنّ أحداً لم يتمكّن من وضعي في إطار واحد". بفضل فيلم لونا، تحصل كروز على أوّل ترشيح لجائزة "غويا" أفضل ممثلة، بينما الثاني فاز بـ "أوسكار" أفضل فيلم أجنبي (1993): "هذا حظٌ لي أنّ أستخدم من نجاح الفيلمين، من دون أن أوضع فوراً في فئة واحدة من الأدوار". إذا، هل هذه القدرة على الانتقال من دور إلى آخر سبب حبّها لميريل ستريب؟ (تيليراما): "أحب ميريل ستريب لأنّها عبقرية، مهما فعلت. ما تستطيع فعله يتجاوزني. إنّها نموذج مثالي. أريد أنّ أصبح أحداً آخر عبر التمثيل، والتخليق مع خيالي بفضل أدوار. أحاول مراراً ألا أعيد ما فعلته سابقاً".

ترتكز على الأمومة، "هذا الدور منبثق من تجربة شخصية لإيمانويلي. حدثني كثيراً عن طفولته. هذا شرف لي أنّ أرافقه في حكايته مع فيلم، يُمكنه تطوير الرؤية الخاصة بعبور الهوية". في إحدى اللقطات، تأخذ أدريانا/أندريا على الأم "أنّها جميلة دائماً" (سوفيلم). فهل تشعر الممثلة أنّها "واقعة في فخّ جسديها؟" تجيب كروز: "لدي حظٌ بامتلاكها شكلاً/جسداً يُمكنه أن يتغيّر كثيراً، وأنّ يتحوّل. هذه ميزة لي في عملي، بخصوص الباقي، لا أكثر به. لم أخف يوماً إعطاء الشخصية ما تحتاج إليه. مثلاً: في "لا تتحرك" (ترجمة حرفية إلى العربية للعنوان الإيطالي Non Ti Muovere)، لسيرجيو كاستيليتو، 2005. المحرّر). تؤدي دور امرأة لا يحقّ لها الذهاب إلى المزيّن وطبيب الأسنان، ولا حتى أنّ تقص شعرها. هذا ما فعلناه. بالنسبة إلى Volver (بيدرو أودوفار، 2006. المحرّر). زدتُ وزني بين 4 و5 كلغ. مع هذا، انتهى الأمر مع بيدرو بوضع وركين اصطناعيين لي".

لكن بينيلوبي كروز تهتمّ كثيراً بصحتها، التي لن تُخاطر بها أبداً، "كهؤلاء الممثلين الذين ينصحون 15 كلغ، لأنهم يؤدّون شخصية مريضة للغاية". تقول، في حوارات سابقة مختلفة، إنّها غير راغبة في اختيار هذا أبداً، لأنّ هذا "لم يبد لي إطلاقاً أنّه ضروري لصداقة الدور". يستعيد فريديريك شتراوس مرحلة قديمة من بداياتها، باستعادة فيديو كليب بعنوان La Fuerza Del Destino. لفرقة Mecano. الشاهد على أحد أوائل ظهور لها علناً، عام 1989، "بين شباب من عمرها". هذا يُحيل إلى سؤال الأجيال: فهل يُعتبر جيل كروز "جيل ما بعد فرانكو، وما بعد Movida (حركة ثقافية فاعلة جداً حينها، تتمكّن من إحداث تغييرات في البلد. المحرّر). أكون جيلك هذا ابن إسبانيا عادية؟". تقول كروز إنّ إسبانيا زمن شبابها أكثر توازناً، لكنّها مولودة أيضاً من انتفاضات وفوضى كثيرة: "هذا يفهمه جيلي، مع أنّه لم يعيشه. رغم هذا، نتاجه ماثلة أمامنا". لهذا، تقدّر بيدرو أودوفار كثيراً وتُعجب به دائماً، وتُعتق "أفلامه، بالنسبة إليّ، أنّه تجسيد

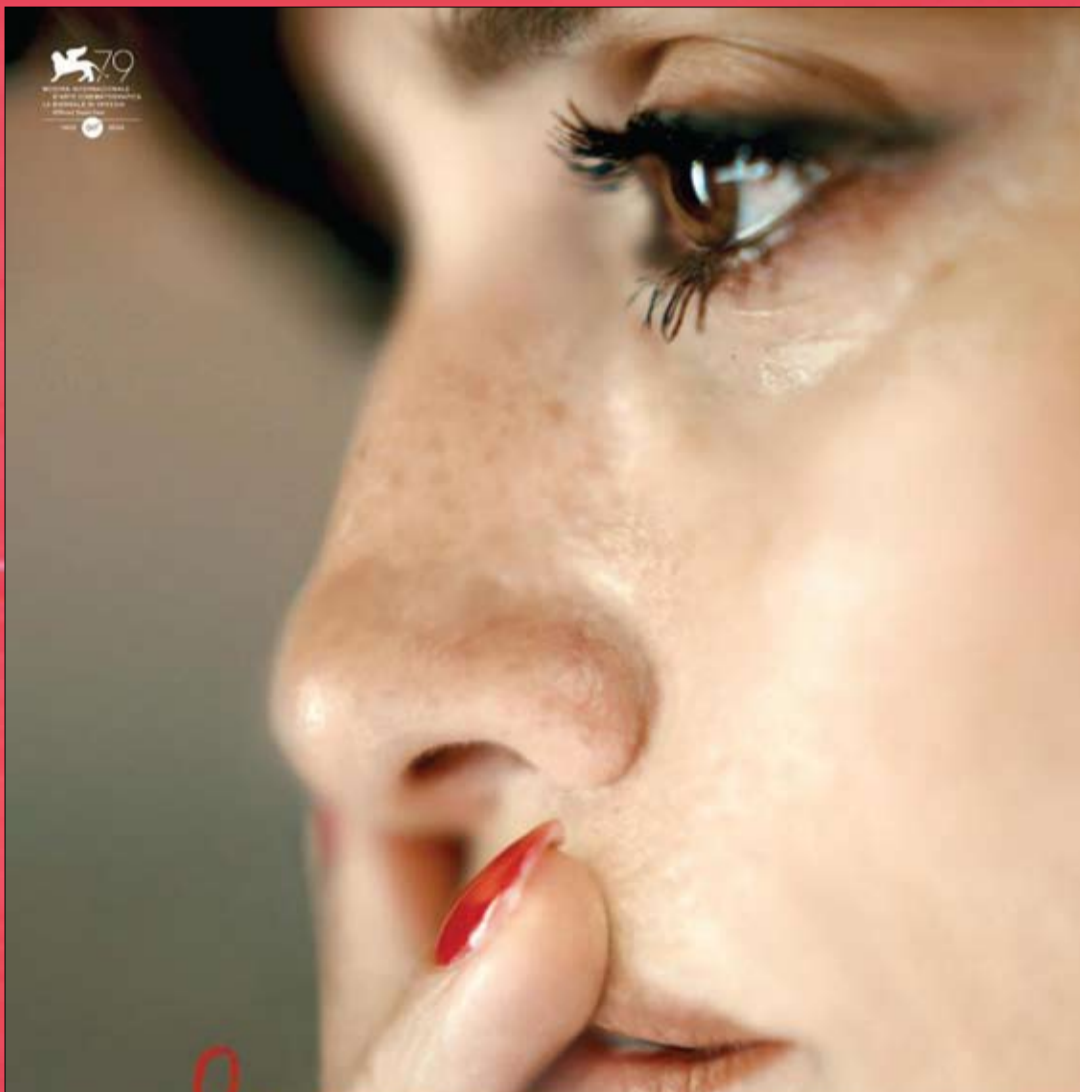
جديد كروز فيلمٌ بعنوان "الضخامة" (L'Immensita)، للإيطالي إيمانويلي كريالزي، معروضٌ للمرة الأولى دولياً في مسابقة الدورة 79 (31 أغسطس/ آب - 10 سبتمبر/ أيلول 2022) لمهرجان فينيسيا السينمائي. عرضه التجاري الإيطالي انطلق في 15 سبتمبر/أيلول 2022، وإطلاق عرضه التجارية خارج إيطاليا بدأ في 11 يناير/كانون الثاني الجاري. هذا كافٍ لعمل مهنيّ بحث، لكن بينيلوبي كروز تقترض حضورها في المشهد السينمائي، وتحرص على اشتغال يتجاوز المهنيّ، عبر نقاش واستعادة وتكبير. مجلات سينمائية، وملاحق ثقافية وفنية صادرة عن مطبوعات أوروبية عدّة، تخصص لها صفحات، مجلة Sofilm تخصص، في عددها الأخير (نوفمبر/تشرين الثاني، ديسمبر/كانون الأول 2022)، 18 صفحة (صور وحوارات ومقالات). مجلة Telerama تكنتي بحوار من ثلاث صفحات، منشور في العدد الأخير (4 يناير/كانون الثاني 2023). كلامٌ كثيرٌ تقوله كروز، غير محصور بالسينما، فللمرأة/الممثلة/الأم/الزوجة، حضور يمتدّ من الذاتي إلى العام، والتجربة الطويلة لها في السينما، التي تركز على التمثيل أكثر (لكروز شركة إنتاج أيضاً)، تتيح لنقاد وصحافيين سينمائيين طرح أسئلة متنوّعة عليها.

إنّها روما، في سبعينيات القرن الـ20، الزوجان كلارا الإسبانية (كروز) وهليتشى بورغيتي الصقلي (فينتشنزو أماتو) ينتقلان إلى إحدى الضواحي، حيث يقيمان مع أولادهما الثلاثة في شقة جديدة. زواجهما مصابٌ بأزمة، وكلارا تُكرّس نفسها كلياً لأولادها، تعويضاً عن عطب حاصل في علاقتها بزوجها، بينما علاقتها بابنتها الكبرى أدريانا (لويانا جوليانى) تتوتّر سريعاً. ليس فقط تشعر أدريانا (12 عاماً) بتوتّر العلاقة بين والديها، بل أيضاً تبدأ في طرح أسئلة خاصة على نفسها، فتبتدئ اسمها، وتختار أندريا، طالبةً من الجميع مناداتها به.

في فيلمها الجديد هذا، تمثّل بينيلوبي كروز دور امرأة "لديها هبة خلق لحظات ساحرة مع أولادها" (تيليراما): "جميع الأمهات لديهنّ شعورٌ بأنهنّ قادرات على منح لحظات ساحرة، معهنّ حق، ما تمنحه كلّ أم لابنها/ابنتها يكون فريداً من نوعه". تقول كروز: لكنّ الأم التي تؤديها في هذا الفيلم "تريد فعلاً منح لحظات كهذه لأولادها"، لأنّ لا شيء جاذبٌ ومريح في عالمهم. فالزوج/الأب يجعل الشقة سجنًا لهم، ما يحول دون تمكّن الأم من أنّ تكون "تلك المرأة الحرة، التي هي عليها في العمق". هناك ابنتها، التي تشعر أنّها صبي.

هي أيضاً "لا يحقّ لها أن تكون هي نفسها". لذا، تهرب الأم وابنتها (من هذا كله) بمشاهدتهما التلفزيون، كي تُصيحا شخصيتين خياليتين: "إنّه فيلمٌ عن الأمل والمعاناة، لكنّ أيضاً عن قوة الرابط بين الأم وابنتها، التي تفهم وتحسن بكل ما تشعر به أمها، وبكل ما تعيشه".

بالنسبة إلى غريبال أباسكال بيارو (سوفيلم)، يُقدّم إيمانويلي كريالزي لكروز دور أمٍ مرحة، تريد ابنتها أن تؤكّد للجميع أنّها صبي، مُشيراً إلى أنّها تؤدي أدوار الأم كثيراً، وأنّ الأمهات جميعهنّ عصريات ومنتجعات للغاية. تقول كروز إنّ لديها فرصاً للمشاركة في سرد حكايات كثيرة



الفكر

علماء يكتشفون بكتيريا السعادة



أعلن البروفيسور غيورغي كوستوبوك، كبير أطباء مستشفى الأمراض النفسية بموسكو، أن فريقاً من العلماء الروس اكتشفوا في الأمعاء نوعاً من البكتيريا عددها أقل لدى من يعانون الاكتئاب. ويشير البروفيسور، في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أن هذه الظاهرة ستساعد على إيجاد استراتيجيات جديدة بشكل أساسي في علاج حالات الاكتئاب. ووفقاً له، تجري في العديد من الدول دراسات مماثلة. لأن العلماء يحاولون اكتشاف كيف ترتبط العمليات الجارية في الأمعاء بتغير الحالة النفسية. وعند تحديد سلسلة الآليات بأكملها، قد يصبح من الممكن تطبيق استراتيجيات جديدة بشكل أساسي في علاج حالات الاكتئاب. ويقول: "كما أعلن أحد المشاركين في هذا

العمل، أبسط شيء يمكن عمله، هو تنمية هذه السلالة البكتيرية وتجيئها وصنع أدوية من مسحوقها، فقد يساعد في علاج الاكتئاب. ولكن قد لا تنجح هذه العملية. لأن البكتيريا في الأمعاء هي دائماً في حالة تنافس مع السلالات الأخرى. لذلك قد لا تتمكن هذه البكتيريا من الترخس حتى عند إرسالها في كبسولات إلى الأمعاء". ويضيف، يجب في هذه المسألة الانتباه إلى نقطتين مهمتين- الأولى، جسم الإنسان "يغذي" البكتيريا التي يحتاجها من أجل الأداء السليم. ويقول: "إذا عرفنا النوع والسلالة المعينة، يمكننا أن نعرف ما يتم تصديره إلى الغشاء المخاطي بدقة، في حالة النقص أو الفائض، وعلى ضوء ذلك نؤثر بالفعل في الشخص المريض، بحيث ينتج أكثر أو أقل من المطلوب".

وثانياً، يمكن استخدام الظاهرة المكتشفة في المستقبل لتطوير طرق التشخيص الموضوعي للاكتئاب. ليس سراً أن الأشخاص الذين يعانون من مثل هذه الأعراض غالباً ما يترددون في استشارة الأطباء. ووفقاً له، يمكن تجاوز هذا التردد عن طريق إجراء اختبار موضوعي، وبناء على نتائج ترسل رسالة بريدية أو رسالة قصيرة يطلب من الشخص المعني مراجعة الطبيب النفسي.

ويوضح، قد يكون هذا مضحكاً. بيد أن هذا الاتجاه في الوقت الحاضر يتطور في العالم بالنسبة للعديد من الأمراض. فلماذا لا نجربه في حل مشكلة الاكتئاب أيضاً.

فوائد عصير الطماطم للرجال

أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن تناول عصير الطماطم بصورة منتظمة يحسن عملية الهضم ويؤثر إيجابياً في صحة الرجال. وتشير الخبيرة، إلى أن عصير الطماطم يحتوي على نسبة عالية من مادة الليكوبين، التي تعزز الغشاء المخاطي وتؤثر إيجابياً في عملية الهضم وتحسن حالة بشرة الوجه. كما أنه مفيد لصحة الرجال. وتقول: "عندما درس العلماء صبغة الكاروتين، حصلوا على نتائج مشجعة جداً في مجال إبطاء أمراض البروستاتا لدى الرجال. فقد لوحظ أن الذين يتناولون عصير الطماطم بصورة منتظمة، يتحسن لون بشرتهم. وبالإضافة إلى ذلك يحتوي هذا المشروب على سرعات حرارية قليلة، مقارنة بعصائر الفواكه وحتى عصائر الخضروات". وتحذر الخبيرة من الإفراط في تناول عصير الطماطم، لأنه يحتوي على نسبة عالية من الأملاح، ما قد يؤثر سلباً في عمل الكلى. كما أنه يحتوي على حمض اليوريك، الذي قد يصبح خطراً على الصحة في بعض الحالات المرضية.

أفات جلدية تشير ملاحظتها إلى المراحل المبكرة من الخرف

يوصف الخرف على أنه مجموعة معقدة من أمراض تتعلق بتدهور الدماغ، ولم يتوصل العلم إلى علاج لها حتى الآن. وفي ظل غياب العلاج، يظل التشخيص المبكر هو الحل الأفضل لتأخير تطور الخرف، حيث ثبت أن فهم النطاق الكامل للمظاهر السريرية الجلدية، الجسدية والعصبية، أمر بالغ الأهمية لتمكين ذلك.

ويأمل الباحثون في أن يساعد الفهم الأوسع لعلامات الخرف على تحسين أدوات التشخيص في السنوات القادمة. وحتى الآن، كشفت العديد من الدراسات أن التغيرات في الشعر والأظافر يمكن أن تحدث جنباً إلى جنب مع التدهور المعرفي. وأثار أحد التقارير، بعنوان "الآفات الجلدية: علامة قيمة في تشخيص متلازمة الخرف"، مسألة وجود آفات جلدية في مرض ألزهايمر. وبلغت التقرير الانتباه إلى الآفات الجلدية المميزة المرتبطة بأنواع معينة من متلازمات الخرف. وذكر التقرير: "في مرض ألزهايمر، تحدث الآفات في الشعر والأظافر وتضطرب استجابة الجلد. لذلك، يبدو أن المظاهر الجلدية المرتبطة بمتلازمة الخرف يمكن أن تكون بمثابة علامة قيمة في مسار التشخيص". ووفقاً للتقرير، فإن الآفات الجلدية المميزة لمرض ألزهايمر تنجم عن سوء النظافة. ومع ذلك، في بعض الأحيان، تحدث اضطرابات تسحق، أو كما يقال تكشف الجلد نفسها، وتوصف حكة الجلد المزمعة، أو داء الفطريات. ويؤكد التقرير أن التغيرات في الشعر والأظافر تظهر في ما يصل إلى 70% من المرضى الذين يعانون من مرض ألزهايمر. وبالإضافة إلى أعراض جلدية معينة، بلغت التقرير الانتباه بشكل خاص إلى الآفات الناتجة عن الأظافر في مرض ألزهايمر. وقال: "تشير الدراسات إلى وجود علاقة بين انخفاض تركيز الزنك ومدة وشدة الخرف. ولوحظت تغييرات في تركيز المغذيات الدقيقة في صفيحة الظفر (الكالسيوم والمغنيسيوم والزنك والبوتاسيوم والزنك والبروم والكوبالت) في المراحل الأولى من المرض".

ويضيف الخبراء: "غالباً ما يكون الخرف مصحوباً بآفات جلدية ناتجة عن إهمال النظافة وتقرحات الفراش والنصائح والفطريات والجروح البكتيرية والحكة". وفي بعض الأحيان، تحدث الآفات الجلدية مثل حكة الجلد وتغير لون الجلد وردود الفعل التحسسية كأثر جانبي للأدوية.



قرد إمبراطور تامارين، أحد اثنين اكتشفت حديقة حيوان دالاس أنهما في عداد المفقودين، شوهد جالساً على درابزين في منزل مهجور في مقاطعة دالاس، تكساس. رويترز

قرأت لك

فوائد التنوع



التنوع نبات مطيب له استعمالات كثيرة (العلكة والساكر ومعجون تنظيف الأسنان والشاي والملحقات وغيرها من الأطعمة) وفوائد طبية جمّة.

مفيد لشتى الأقسام

- يهدئ عضلات المعدة ويحسن تدفق الصفراء (عصارة المرارة) التي تستخدم في هضم الدهون. كذلك يفيد عملية الهضم والغازات ومتلازمة الأمعاء المضطربة (تجنبه إن كنت تعاني الارتجاع المعدي المريئي).
- يساعد في التخلص من البلغم، ويخفف من حدة السعال المصاحب للزكام والام الحنجرية.
- يفيد البشرة المتهيجة بسبب الشرى (Hives) واللبلايا السام والبلوط السام.

سؤال جواب

• كم عدد آيات القرآن الكريم؟

- 6200 آية

• كم عضلة يستخدم الإنسان عندما يتكلم؟

- 44 عضلة

• ما أقوى الحيوانات ذكراً؟

- الجمل

• كلمة أثيوبيا يونانية الأصل، فما معناها؟

- الوجه المحترق

• الزلوتي هي العملة النقدية لـ

- بولندا

هل تعلم؟

- هل تعلم أن استخدام سماعات الهاتف المحمول لمدة ساعة واحدة يضر كثيراً بحاسة السمع.
- هل تعلم أن الاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية يُساعد على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يُحسن من قدرة العقل على التفكير.
- هل تعلم أن ظهور التليفزيون في العالم كان في الولايات المتحدة الأمريكية.
- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجذري.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- يستخدم رجال الاسكيو الثلج لتنع الطعام من التجمد!!
- صوت البطة لا صدى له ولا أحد يعلم لماذا؟!
- من الممكن ان تصعد البقرة الدرج ولكن من المستحيل ان تنزل
- كل جتهين متقابلتين في النرد مجموع عددهما هو سبعة
- هل تعلم ان أول من فصل علم المثلثات عن علم الفلك وأول من استخدم الظلال وظلال التمام والقواطع وقواطع التمام والجيوب وجيوب التمام في قياس الزوايا والمثلثات هم الرياضيون العرب ويأتي على رأسهم في هذا المجال نصير الدين الطوسي المتوفي عام 672 هـ/ 1274 م.

قصة الفتى الذكي

استطاع الفتى مهرا ان يصطاد ثلاث سمكات كبيرات ومر عليه اهدم وسألته بكم هذه السمكات فقال الواحد بخمسة دنانير فهي تزن الكثير فقال حملهم وتعالى معي وذهب به إلى احد البيوت الكبيرة الفاخرة ثم اخدمه منه وقال انتظر هنا سأرسل اليك نقودك وزيادة فشكره مهرا وجلس يستريح على باب البيت . تأخر الرجل في الخروج فندق مهرا الباب كثيرا ولا مجيب فأخذ يدور حول البيت فشم رائحة السمك وهو يشوى عرف ان الرجل الدنيء ضحك عليه فغضب وجرى حول البيت ونظر من احد النوافذ فشم رائحة السمك القوية وعرف ان المطبخ قريب من الشباك فقام بالتسلل من الشباك وسار خلف الرائحة وسمع احدى النساء وهي تقول لقد انتهيت من تحضير الطعام وغطيتة هل أتى إليك به؟ فقال الرجل: دعيه الان وحينما ننهي سنطلبه وتركت المرأة السمك فتسلل مهرا إلى المطبخ ورفع الغطاء فشره السمك المشوي فقرر امرا واخرج من جيبه ثلاث ليمونات وبعض الرياحين كان قد اشتراهم من السوق لانه قطع الليمون ووضع في بطن كل سمكة قطع الليمون وبعض الرياحين ثم تسلل من الشباك مسرعا إلى قصر الوالي ووقف بين يديه وقال كنت أحمل صحنا كبيرا به ثلاث سمكات مشويات هدية من امي لك... لكن هناك رجلا اخذ مني السمك وقال انه احق به فجن الوالي ونادي صاحب الشرطة وقال له لتذهب معه وتأتي بالرجل والسمك معا.. عاد صاحب الشرطة معه صاحب البيت وصحن السمك وقد وقف الغلام والرجل بين يدي الوالي فقال للرجل كيف تأخذ سمك ملكا لي فقال له انا لم أخذه بل اشتريته من هذا الفتى فقال مهرا مسرعا لانه كاذب لقد شوته امي لك ياموالي فقال الرجل انه فتى كاذب فقال مهرا لست بكاذب والدليل على ذلك لقد وضعت امي به الليمون والرياحين اكراما للوالي فضحك الرجل وقال وها هو السمك لا يوجد به ليمون ولا رياحين وفتح بطن السمك واذا به يرى الليمون والرياحين فأسقط في يده وحمله صاحب الشرطة إلى السجن في الوقت الذي استمتع فيه مهرا بمكافأة كبيرة جدا ولم يكن يحلم بها ومن يومها لم يضحك عليه احد.

مساحة للتلوين

